COMEDOR ESCOLAR Colegio Filipense "Blanca de Castilla"



Noviembre 2025

COMIDA CASERA, AMBIENTE SABOR A HOGAR				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 P. 36 HC, 104 Lip. 33 Col. 38 IPL. 11 F. 8 Sal. 1 Keal. 662 Fideua mixta de pollo con verduras Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo	4 P. 33 HC. 114 Lip. 20 Col. 22 IPL. 11 F. 12 Sal. 1 Kcal. 646 Alubias blancas con verduras Lomo adobado con champiñones asados Yogur natural	5 P. 18 HC. 130 Lip. 24 Col. 2 IPL. 13 F. 11 Sal. 1 Kcal. 713 Patatas a la riojana Croquetas de bacalao con lechuga Fruta del tiempo	6 P. 30 HC. 87 Lip. 20 Col. 21 IPL. 12 F. 4 Sal. 1 Kcal. 696 Sopa de ave con fideos Ragout de pavo guisado con patata dado Yogur de sabores	 P. 28 HC. 109 Lip. 26 Col. 18 IPL. 15 F. 13 Sal. 0 Kcal. 622 Lentejas estofadas Merluza al horno con refrito de ajos y lechuga Fruta del tiempo
y por la noche: Verduras/Arroz/Pescado/Lácteo	Verduras/Patata/Huevo/Fruta	Verduras/Pasta/Carne/Lácteo	Verduras/Arroz/Legumbre/Fruta	Verduras/Patata/Huevo/Fruta
10 P. 23 HC. 89 Lip. 26 Col. 22 IPL. 15 F. 10 Sal. 1 Kcal. 698 Menestra de verduras San marino con lechuga Fruta del tiempo	11 P. 23 HC. 101 Lip. 27 Col. 24 IPL. 13 F. 13 Sal. 1 Kcal. 713 Crema de calabacín, puerro y cebolla Albóndigas mixtas en salsa jardinera Yogur natural	12 P. 23 HC. 128 Lip. 25 Col. 23 IPL. 15 F. 17 Sal. 1 Kcal. 683 Garbanzos estofados Tortilla de patata con ensalada Fruta del tiempo	13 P. 36 HC. 116 Lip. 19 Col. 20 IPL. 10 F. 2 Sal. 0 Kcal. 733 Arroz con sofrito casero de tomate Pollo asado al chilindrón Yogur de sabores	14 P. 34 HC. 121 Lip. 27 Col. 18 IPL. 15 F. 15 Sal. 1 Kcal. 675 Alubias blancas con hortalizas Abadejo a la romana con lechuga y zanahoria Fruta del tiempo
y por la noche: Verduras/Pasta/Huevo/Fruta	Verduras/Arroz/Legumbre/Fruta	Verduras/Patata/Pescado/Lácteo	Verduras/Pasta/Legumbre/Fruta	Verduras/Arroz/Carne/Lácteo
17 P. 29 HC. 104 Lip. 29 Col. 22 IPL. 11 F. 9 Sal. 1 Kcal. 759 Macarrones con tomate Lomo sajonia con piperrada Fruta del tiempo	18 P. 29 HC. 98 Lip. 18 Col. 20 IPL. 11 F. 10 Sal. 1 Kcal. 662 Patatas a la marinera Pollo asado al romero Fruta del tiempo	19 P. 37 HC. 139 Lip. 25 Col. 23 IPL. 8 F. 12 Sal. 1 Kcal. 904 Sopa de fideos Garbanzos con sacramentos Yogur de sabores	20 P. 18 HC. 84 Lip. 23 Col. 23 IPL. 11 F. 9 Sal. 1 Kcal. 521 Judías verdes con zanahoria y patata Tortilla francesa con loncha de queso Fruta del tiempo	21 P. 35 HC. 130 Lip. 22 Col. 20 IPL. 17 F. 13 Sal. 1 Kcal. 717 Alubias pintas estofadas Merluza al horno con patata panadera Yogur natural
.y por la noche: Verduras/Arroz/Huevo/Lácteo	Verduras/Pasta/Legumbre/Fruta	Verduras/Patata/Pescado/Fruta	Verduras/Arroz/Carne/Lácteo	Verduras/Pasta/Huevo/Fruta
Lentejas guisadas San jacobos con ensalada de lechuga y maíz Yogur de sabores	25 P. 27 HC. 87 Lip. 12 Col. 18 IPL. 16 F. 9 Sal. 1 Kcal. 612 Patatas estofadas Bacalao en salsa de tomate Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Legumbre/Lácteo	Macarrones Amatriciana Pizza Profitelores de nata Verduras/Patata/Pescado/Fruta	27 P. 23 HC. 126 Lip. 25 Col. 23 IPL. 15 F. 16 Sal. 1 Kcal. 683 Garbanzos con calabaza Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Carne/Lácteo	28 P. 25 HC. 81 Lip. 25 Col. 20 IPL. 13 F. 9 Sal. 1 Keal. 656 Puré de la huerta Merluza a la romana con mahonesa Fruta del tiempo Verduras/Patata/Huevo/Fruta
	CO. CO.	- 16-		









El menú se cumplirá si los proveedores entregan a tiempo; de lo contrario, se ajustará según el stock disponible.



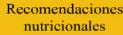
















*En el comedor se sirven las cantidades acordes a la edad de los niños, lo cual modifica la calibración de edad ajustándose así a sus necesidades (para rango de edad entre 3 y 8 años corresponden a un 80% de la calibración indicada). El menú incluye agua y pan. Estos menús han sido revisados y aprobados por la dietista-nutricionista colegiada CYL00059. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

E: Valor energético · G: Grasas · Col: Colesterol · IPL: Índice de perfil lipídico · HC: Hidratos de carbono · Fib: Fibra · P: Proteínas · S: Sal